6. 004 Hovädzí guláš 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l , ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzie zadné	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,12	3,00	2,55
múka hladká	0,25	0,25	0,30	0,30	0,40	0,40	0,45	0,45
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
paprika červená mletá	0,03	0,03	0,05	0,05	0,08	0,08	0,12	0,12
soľ	0,06	0,06	0,08	0,08	0,11	0,11	0,15	0,15
rasca	0,02	0,02	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05
majorán	0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	94		120		136		162	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	60		80		90		110	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, koreniny, osolíme a dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby podlejeme horúcou vodou. Mäkké mäso zahustíme nasucho opraženou múkou, dochutíme cesnakom a prevaríme.
Prílohy: varené zemiaky, knedľa a rôzne zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	423	101	12,17	4,2	1,8	3,4	0,5	12,1	1,6	0,004	0,0	0,1	1,5	0,1
B	559	134	14,29	6,4	3,1	4,4	0,6	15,4	1,8	0,005	0,0	0,1	2,0	0,1
C	704	169	16,4	8,6	4,3	5,8	0,8	20,3	2,4	0,00	0,1	0,1	2,5	0,1

			8							6				
D	840	202	18,62	10,9	5,5	6,7	1,0	24,3	2,7	0,007	0,1	0,1	3,0	0,2